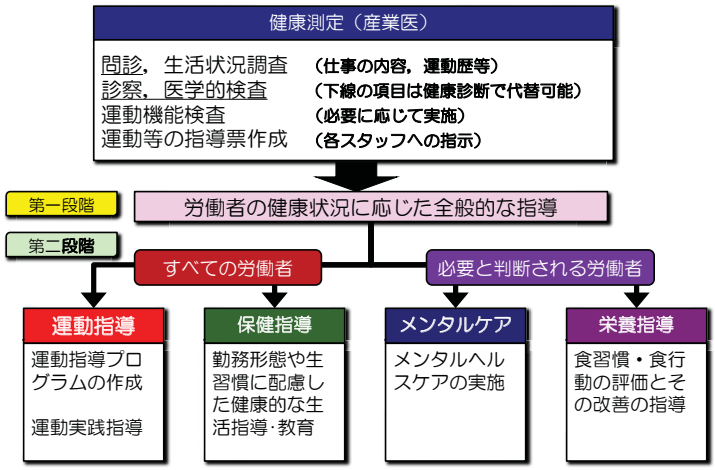
産業医学基本講座
健康保持増進活動実習

「身体活動基準2013」に基づく健康増進活動の企画・立案

健康開発科学研究室
大和 浩、姜 英

2020.4.7

健康保持増進措置の内容



個別指導と集団指導

問題点

産業医として，企業，団体内すべての労働者に個別指導を実施するのは困難

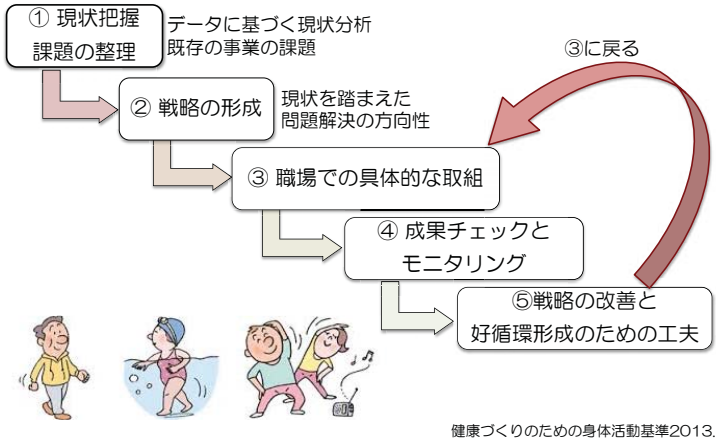
集団指導や環境整備が必要！

企画・立案実習の流れ

1. 基本的考え方の説明と情報提供
   健診データ，環境，etc
2. グループ分け（数名程度）
   自己紹介，進行役，記録係，発表係，etc
3. グループ内討議（60分程度）
   仮想事例と環境および考え方の基本を参考に企画立案していく
4. 発表およびディスカッション
   グループ毎に10分以内で発表および
   発表に対する質疑応答，ディスカッション
5. 実習のまとめ

健康増進の企画・立案までの流れ

職場における健康支援プログラムの流れ



健康づくりのための身体活動基準2013.

現状の把握

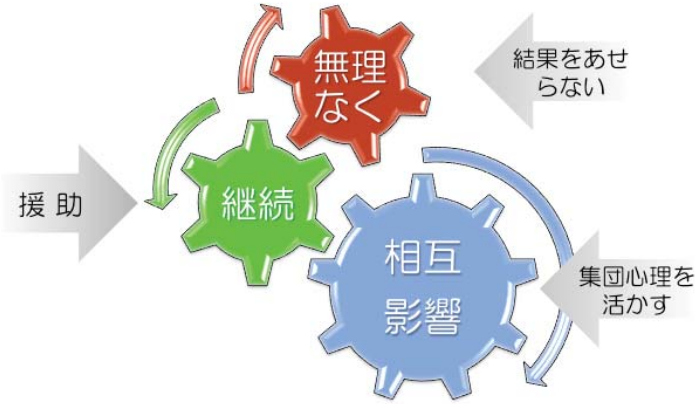
- データから問題点を抽出
  現況の評価，経時的な評価
- 労働環境の把握と評価
  労働時間，労働形態，施設・設備，社風，
  人間関係，意識・意欲，etc
- 問題点に至る原因の推測

目標の設定

具体的計画（Plan）

だれが	・該当者 ・担当者，指導者
なにを	・運動様式，運動形態，etc （様々，多種多少）
いつ	・単発的，定期的 ・期間的
どこで	・各部署 ・施設，外部，etc
どのように	・発想を豊かに ・対象者（労働者）の立場にたって

実 践（Do）



成果のチェックとモニタリング（Check）

- いつ評価するのか
  - 月
  - 四半期
  - 年度
- だれが評価するのか
  - 経営トップ
  - 部署長
  - 担当者
  - 対象者
- 何を基準にするのか
  - 目標数値
  - アンケート
  - その他

戦略の改善と好循環のために（Action）

- 目標の見直し
- 手段・戦略の見直し
- 具体的計画の見直し

仮想事例（個人）

- 某大学助教、年齢30歳男性、独身
- 黒崎に在住、1人暮らし
- **週4日以上は外食**
- **いつも満腹になるまで食べる**
- 微糖缶コーヒー1日1本
- 毎日間食：お土産のお菓子
- 機会飲酒（月1～2回）
- 運動習慣はなし
- 通勤は自家用車で15分
- 外来：週2日、検査：1日、病棟業務と研究
- アルバイト：週1回
- 当直：月5～6回、夜食にカップ麺
- **研究室は1号館8階で、エレベーターを使用**

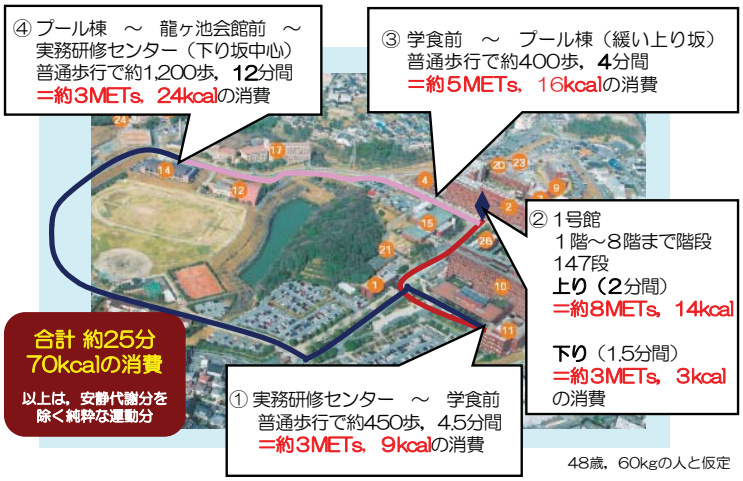
- 身長170cm
- 学生時代ラクビー部
- 現在の趣味はゴルフ、月1回
- 卒業時（6年前）の体重は70kg、BMI 24.2
- 現在体重は80kg、BMI 27.7、**腹囲93cm**
- その他健診項目は正常範囲内

※ 黒崎から大学まで自転車で約25分
自宅から黒崎駅まで徒歩10分
折尾駅から大学まで徒歩で約20分

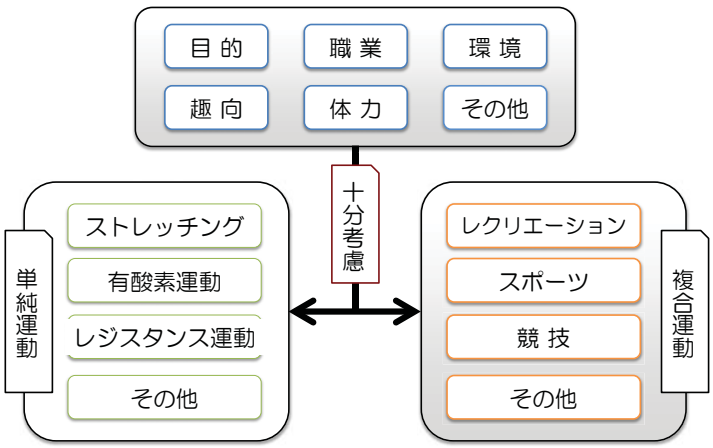
健診データをもとに、大学内の歩行や階段昇降による身体活動の目安および運動施設の資源を利用することを前提に、この対象者に対する健康増進の企画・立案をする

職域の運動施設

敷地内ウォーキングマップ



何をするか？（運動様式）



健康づくりのための身体活動基準2013

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動（＝生活活動＋運動）		運動
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分（＝10メッツ・時／週）	今より少しでも増やす（例えば10分多く歩く）	―
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動*を毎日60分（＝23メッツ・時／週） *歩行またはそれと同等以上		3メッツ以上の強度の運動*を毎週60分（＝4メッツ・時／週） *息が弾み汗をかく程度
				運動習慣をもつようにする（30分以上の運動を週2日以上）
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。		
リスク重複者または受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。		

運動時のエネルギー消費量

METs（メッツ）

身体を動かした時の酸素摂取量が、安静時の何倍になるか？

（METs = 運動時の総酸素摂取量 / 安静時の酸素摂取量）

安静時の酸素摂取量 = 3.5ml/min/kg = 1METs

❒ METsから身体活動のエネルギー消費量を求める！

酸素1ℓ = 5kcal ☛ 酸素1ml = 0.005kcal

1METsのエネルギー（kcal）

= 3.5（ml/min/kg）× 0.005（kcal）= 0.0175（kcal/min/kg）

1METs・60分の消費エネルギー（kcal）

= 0.0175（kcal/min/kg）× 60（min）= 1.05（kcal/kg）

➢ 体重80kgの人がウォーキング（4METs）を60分行った場合

= 4METs × 1.05 kcal/kg × 80kg = 336kcal

➢ 安静時代謝を差し引いた運動（3METs）による消費量

= 3METs × 1.05 kcal/kg × 80kg = 252kcal

運動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、
3.5	自転車エルゴメーター(30～50ワット)、自体重を使った軽い筋力トレーニング、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0～4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90～100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5～9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラ
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空
11.0	ランニング(188m/分)、自

- ピラティス　：3.0メッツ
- ラジオ体操第1：4.0メッツ
- 速歩（時速5.0km）：4.0メッツ
- 速歩（時速6.4km）：5.0メッツ
- ゆっくり水泳　：5.3メッツ
- ゆっくりジョグ（時速7.0km）：6.0メッツ
- 山登り　：6.5メッツ
- 自転車エルゴメータ
  - 40W：4.0メッツ
  - 80W：6.0メッツ
  - 120W：8.0メッツ
  - 160W：10.0メッツ

メッツ・時 × 体重 = 消費カロリー

体重80kgの人が1時間のウォーキング（時速5.0km）をした場合の簡易式（係数1.05を省略）

4.0（-1.0）メッツ× 1時間 × 80kg = 240kcal

安静代謝分（1メッツ）を引いた、身体活動による増加分は（メッツ -1）× 時間

生活活動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行（平地、67m/分、犬を連れて）、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話（立位）、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏（立位）
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事：配線工事
3.5	歩行（平地、75～85m/分、ほどほどの速さ、散歩など）、楽に自転車に乗る、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床もと遊ぶ（歩く/走る、中強度）、車椅子を押す、釣り（全般）、スク
4.0	自転車に乗る（≒16km/時未満、通勤）、階段を上る（ゆっくり）、動者や障がい者の介護（身支度、風呂、ベッドの乗り降り）、屋根の
4.3	やや速歩（平地、やや速めに＝93m/分）、苗木の植栽、農作業
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩（平地、速く=107m/分））、動物と遊ぶ（歩く/走る、活
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ（歩く/走る、活発に）、家具
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業（干し草をまとめる、納屋の掃
8.0	運搬（重い荷物）
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る（速く）

普通歩行
- 時速4.0km：3.0メッツ
- 時速4.8km：3.5メッツ

速歩
- 時速6.4km：5.0メッツ

メッツ・時 × 体重 = 消費カロリー

体重80kgの人が1時間の散歩（4.0km/h）
= 3.0（-1.0）メッツ× 1h × 80kg
=160kcal消費

安静代謝分（1メッツ）を引いた、身体活動による増加分は（メッツ -1）× 時間

内臓脂肪減少のためのエネルギー調整シート

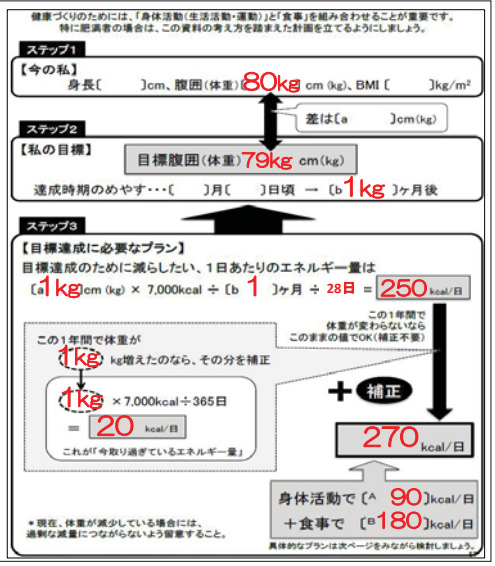
体脂肪1kg
= 7,000kcal
= 腹囲1cm

メッツ・時 × 体重
= 消費カロリー

速歩（時速5.0km）
23分 = 92kcal

コンビニおにぎり
昆布 = 180kcal

厚生労働省：
健康づくりのための身体活動基準2013.



食事のみによるダイエットの落とし穴

✔ 極端なダイエット（食事療法）を行い、摂取エネルギーが基礎代謝以下になると、体脂肪のみならず筋肉や、水分、骨量まで減少する
体力や基礎代謝、正常な機能も低下する

✔ 運動を併用することにより、体脂肪は減少し、筋肉量は維持・増加する
体重は必ずしも大きく減るわけではない！
体力や基礎代謝も増加する

主食のエネルギー量

ごはん普通盛り
（与おにぎりサイズ）
約160kcal（100g）

ごはん大盛り
約240kcal（150g）

かけうどん
約240kcal（一玉）

うどん（カップ麺）
406kcal（95g）
（食塩相当量5.8g）

ポークカレー
755kcal（300g）

牛丼
669kcal（並盛）
929kcal（大盛）
1,063kcal（特盛）

食パン（1枚あたり）
約240kcal（4枚切り）
約160kcal（6枚切り）
約130kcal（8枚切り）

あんぱん（1個）
約320kcal

カレーパン（1個）
約330kcal

嗜好品のエネルギー量

缶コーヒー
（カフェオレ）
80kcal（190ml）

缶コーヒー
（微糖）
36kcal（175ml）

炭酸飲料
（コカコーラ）
230kcal（500ml）

ビール
147kcal（350ml）

発泡酒（糖質ゼロ）
84kcal（350ml）

ショートケーキ
約260kcal

チョコレートケーキ
約300kcal

シュークリーム
約230kcal

ポテトチップス
（うすしお味）
337kcal
（1袋60g）

じゃがりこ
（サラダ味）
298kcal
（1カップ60g）

お土産のエネルギー量(個装あたり)

☚通りもん
（博多）
115 kcal

筑紫もち☚
（博多）
118 kcal

☚ひよ子
（博多）
140 kcal

ゆかり☚
（名古屋）
23 kcal

☚東京ばな奈
（東京）
99 kcal

☚シュガーバターサンドの木
（東京）
87 kcal

N.Y.キャラメルサンド☚
（東京）
108 kcal

白い恋人（北海道）
60 kcal

マルセイバターサンド（北海道）
168 kcal

誉の陣太鼓（熊本）
160 kcal

紅いもタルト（沖縄）
32 kcal

軽食のエネルギー量(個装あたり)

☚サラダチキン
（プレーン）
145kcal（110g）

サラダチキン☛
（タンドリーチキン風）
146kcal（110g）

春雨スープ
（わかめと野菜）
74kcal（1食分）

コーンポタージュ
（こんがりパン）
136kcal（1食分）

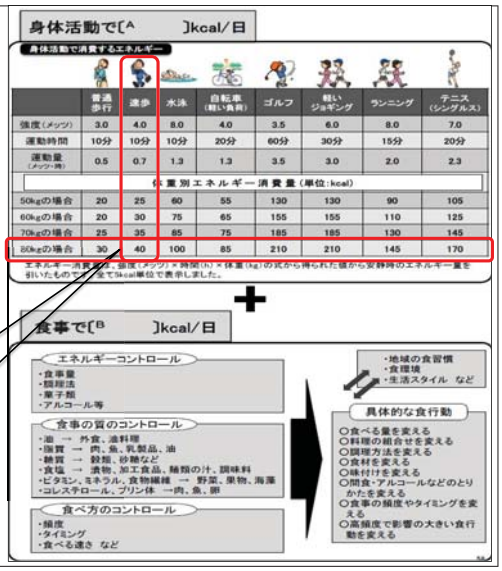
ソイジョイ
（ブルーベリー）
134kcal（1本30g）

内臓脂肪減少の
ためのエネルギー
調整シート

体脂肪1kg
= 7000kcal
= 腹囲1cm

メッツ・時 × 体重
= 消費カロリー

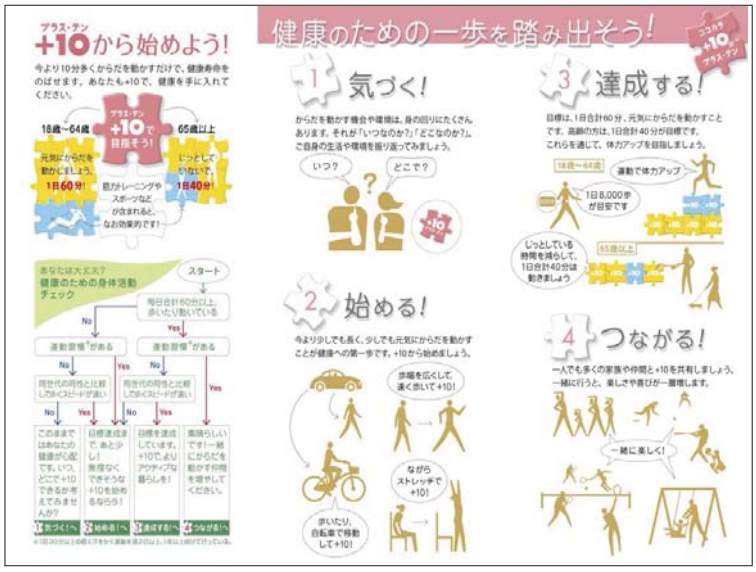
体重が重い人ほど時間当たりの消費カロリーが大きい



厚生労働省：
健康づくりのための身体活動基準2013.

腰や膝に負担をかからない有酸素運動、体幹トレーニング
体力がついてきたら、筋トレやチームスポーツ

プラステンを合い言葉に、今より、10分多く身体を動かそう



研究①

背 景

Michishita R. et al. J Occup Environ Med 2017. 59(12):1140-1147.
Michishita R. et al. J Occup Health 2016. 59(2):122-130.

- ✔ 労働者の休み時間の過ごし方としてゲームやメールをしたりする労働者が多数見受けられる

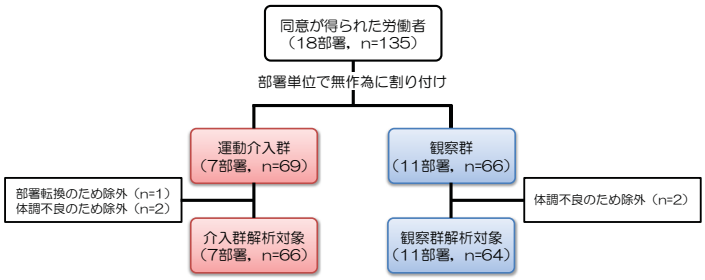
アクティブレストとは？

- ✔ 休み時間に積極的に運動を取り入れた方が疲労回復につながり，作業効率が改善するという概念

昼休みに運動を取り入れることにより，健康への意識が高まり，勤務中や余暇の身体活動量が増加し，労働者の健康の保持・増進効果が見込めるのでは？

対 象

- ✔ 某企業に勤務し，本研究に同意が得られた労働者135名
- ✔ 重篤な心疾患や脳血管障害などの既往歴や現病歴がある者，日常生活において運動制限がある者は除外



- ✔ 運動介入終了まで継続可能であった130名を解析対象
  - 平均年齢 45.0±11.2歳
  - 平均BMI 23.9±4.0kg/m^2
  - 男性99名，女性31名

10分ランチフィットネス®

- ✔ メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防，運動実践のきっかけづくりを目的に一般社団法人10分ランチフィットネス®協会が考案した運動プログラム
- ✔ 脳機能向上トレーニング～柔軟運動～有酸素運動～レジスタンス運動～整理運動を10分間という短時間に実施できる運動プログラム

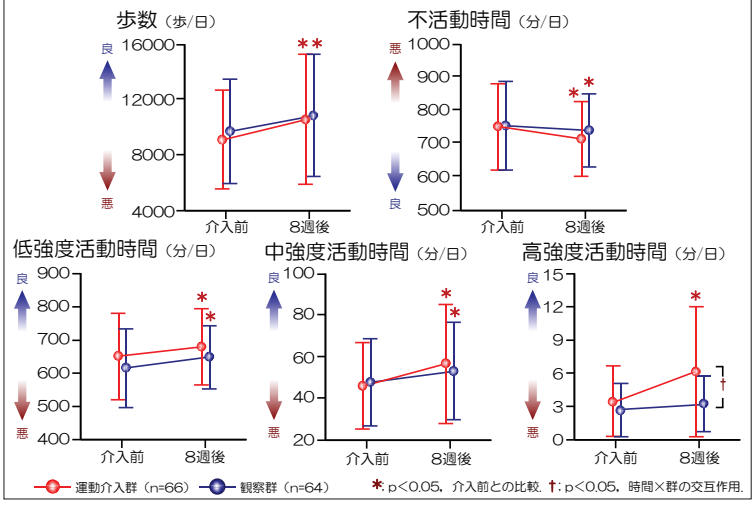
柔軟運動

有酸素運動

レジスタンス運動

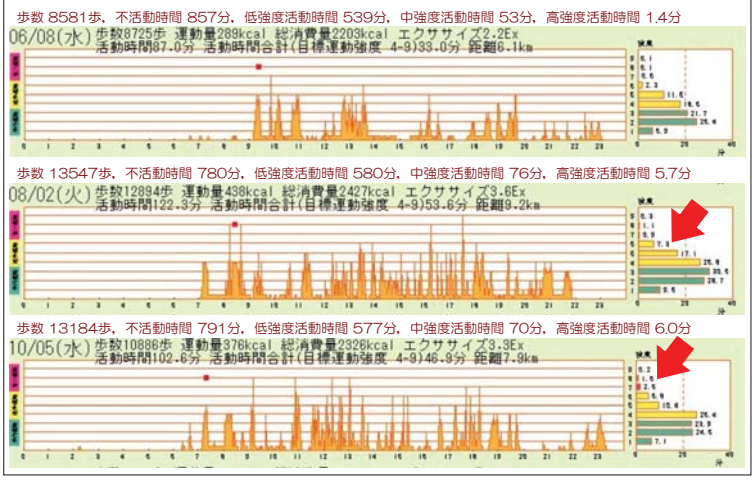
整理体操

身体活動量



身体活動量の増加例（症例提示）

44歳，男性，運動介入群



研究②

古賀市ウォーキングプロジェクト

2018年2月1日～3月28日

「歩く王」職場対抗戦

古賀の5事業所と市 あすから

健康づくり 合計歩数争う

6企業（11チーム）の計**55名**が参加されました！！

- 5名×2チーム×5企業
- 5名×1チーム×1企業

性別　男性**40**名（72.7%）、女性**15**名（27.3%）

年齢　**45.0**±12.5歳

今回のウォーキングイベントでは、歩数計として
ライフコーダGS（スズケン社）を使用しました

＜ライフコーダの特徴＞

加速度センサーが付いており、

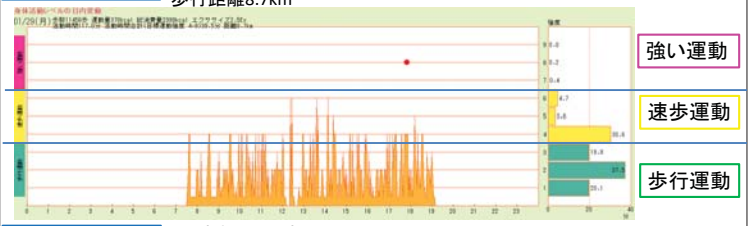
- ライフコーダを実際に装着していた時間
- 歩数
- 強度別の運動時間などがわかります！

イベント前：1/19～1/31の約1週間
イベント中：2/1～3/28の8週間
イベント後：3/29～4/6の約1週間

1日8時間以上装着していた日の記録を解析しました。

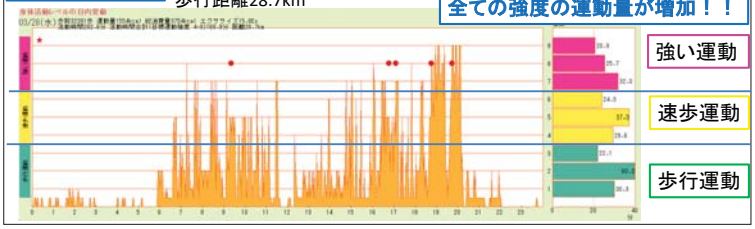
参加者1名のライフコーダ記録例（24時間記録）

イベント前の1日　1日歩数11456歩、運動量370kcal
歩行距離8.7km

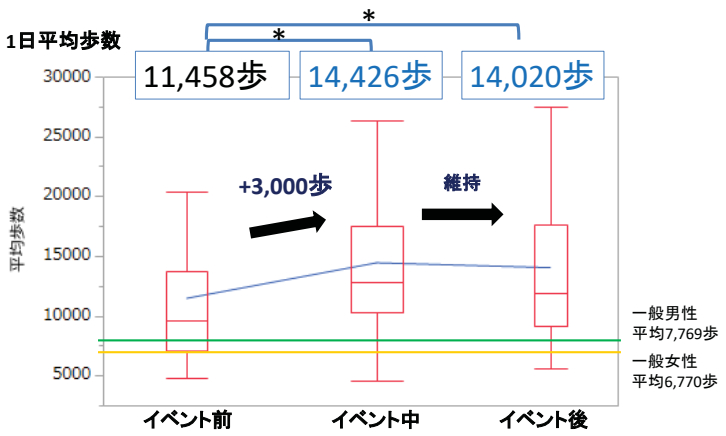


イベント中の1日　1日歩数32391歩、運動量1554kcal
歩行距離28.7km

全ての強度の運動量が増加！！

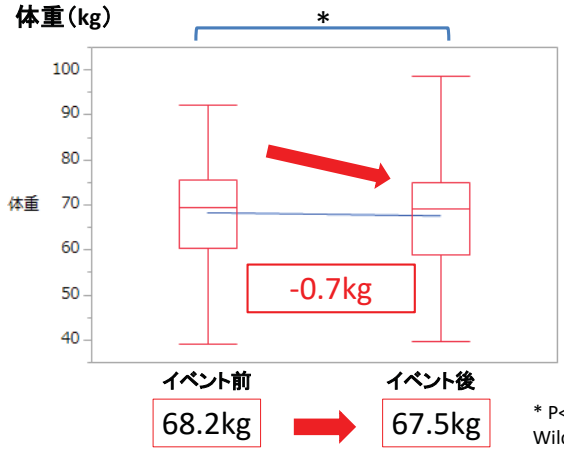


歩数はイベント中、有意に**3,000歩増加↑↑**
イベント後も歩数は維持



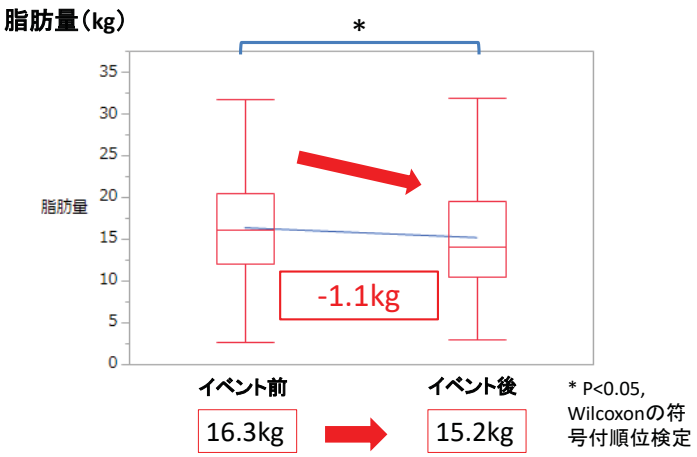
* P<0.05, Wilcoxonの符号付順位検定

体重は有意に減少↓↓



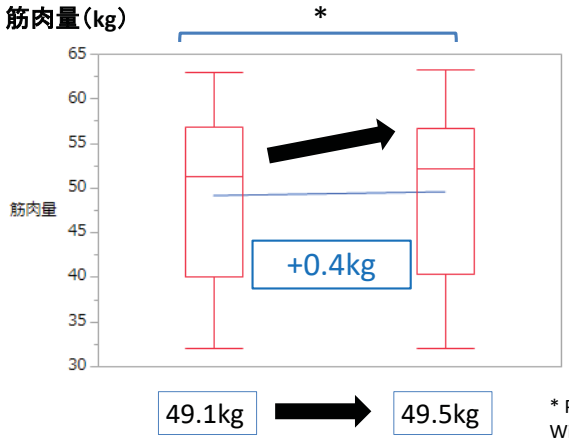
* P<0.05, Wilcoxonの符号付順位検定

総脂肪量は有意に減少↓↓



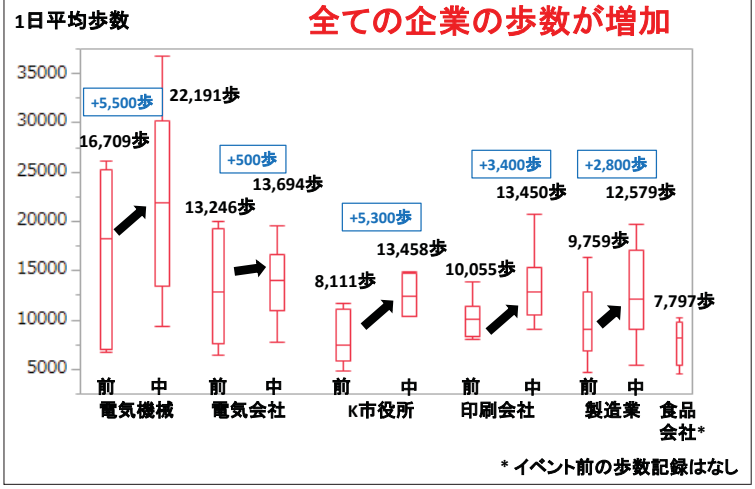
* P<0.05, Wilcoxonの符号付順位検定

総筋肉量は有意に増加↑↑



* P<0.05, Wilcoxonの符号付順位検定

各社のイベント前・イベント中の平均歩数



* イベント前の歩数記録はなし

参加者の皆様は
「体重が減少」
「脂肪量が減少」
そして「筋肉量が増加」しています。

健康的な減量を達成！！

仮想事例（集団）

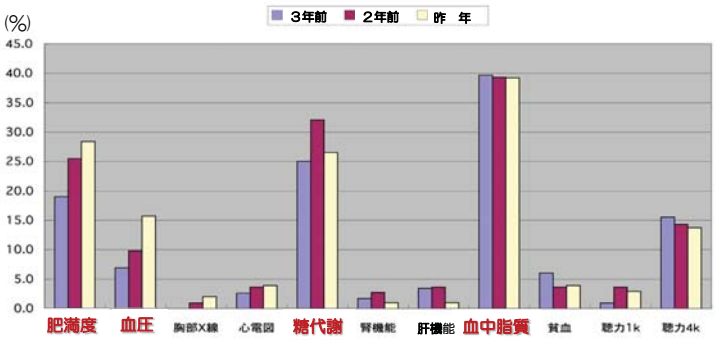
✔ S大学教職員
1,000名規模の大学（男性700名，女性300名）
平均年齢43歳，デスクワークが多い

✔ 過去3年間の定期健康診断の有所見率が別紙に示すとおりだったとする

✔ この健康診断の結果をもとに，大学内における歩行や階段昇降による身体活動の目安，その他を参考にしながら，現在の資源を有効に活用することを前提として，職場における健康増進の企画，立案をする

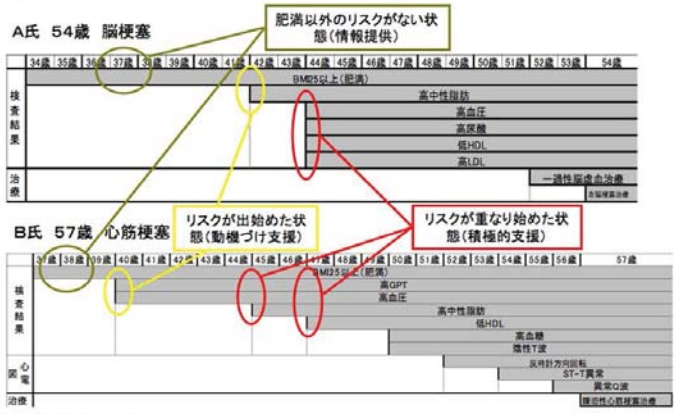
健康診断の結果

～S大学定期健康診断における有所見者の比率（経年変化）～



肥満と心血管病発症との関係

血管障害を起している職員ほとんどがこのような経過を辿っている



厚労省生活習慣病対策室　（生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会　尼崎市野口緑氏提出資料より一部改変）

現場の課題

S大学では，職員の健康増進，
特に肥満，高血糖，高血圧，
脂質異常症への対策が必要！

具体案①（今回の仮想対象を例にして…）

目　標

メタボリックシンドロームの増加に歯止めをかける

誰が？ プロジェクトチームの編成

大学全体での取り組みとする

各部署でサポートする体制を整える

何を？ 企画案の作成

＜対象＞ポピュレーションアプローチ

- 全職員への現状周知活動
  - 広報誌への掲載・報告
  - 啓発ポスターの配布 ← 案募集
- 環境整備
  - 運動実践室に最新機器 ← 案募集
  - 施設割引キャンペーン
  - ウォーキングコース整備
  - 更衣・シャワー室整備

具体案②（今回の仮想対象を例にして…）

獲得予算により内容を吟味

何を？ 企画案の作成

＜対象＞ポピュレーションアプローチ

- 参加型プログラム（単発）
  - 部署対抗スポーツ大会
  - スポーツ体験
  - グループハイキング ← 広報で報告
- 参加型プログラム（継続）
  - サークル活動援助 ← 交 渉
  - スポーツレッスン開催 ← 実 費
- 関連団体と連携
  - 食堂ヘルシーメニュー ← 交 渉
  - 食堂カロリー表示 ← 交 渉

具体案③（今回の仮想対象を例にして…）

獲得予算により内容を吟味

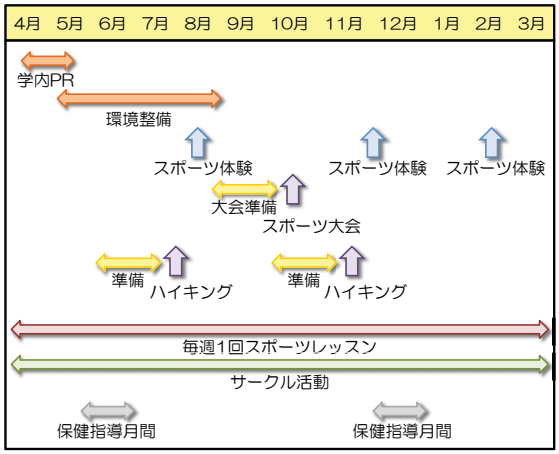
何を？ 企画案の作成

＜対象＞ハイリスクアプローチ

- 個別援助
  - 保健・栄養・心理相
  - 体力診断・運動相談
  - 活動量計貸し出し ← 広報で報告
  - 目標達成時の報償 ← 交 渉
  - レッスン参加回数券 ← 補 助
- 部署長との連携
  - 勤務時間の調整 ← 交 渉
  - 間食の制限 ← 交 渉

具体案（今回の仮想対象を例にして…）

いつ？ タイムスケジュールの作成



継続の秘訣①（遊びの要素から）

競争の要素	歩数や活動量などを複数の人やグループ間で競い合う
	個人のデータを全体の平均値と比較できるようにする
	あまり差がつきすぎると競り合いが成り立たなくなるので，1ヶ月や3ヶ月程度で一旦清算するなどの方策も必要
運の要素	目標達成度に応じてくじ引きなどをし，当たればご褒美がもらえるようにする
模倣の要素	うまくいっている他人やグループなどを紹介する
眩暈（めまい）の要素	部屋の中で運動するより，速歩，自転車や登山など，できれば外で実施する（景色の移ろいや高いところからの眺望など）

継続の秘訣②（階層的欲求から）

生理的欲求	身体を動かすこと自体が「気持ち良い」と感じるように意識する
安全・安心の欲求	病気になってしまうリスクを意識して，そうならないことを願いながら行う
愛情・所属の欲求	仲間や好きな人といっしょにとり組み，コミュニケーションを楽しむ
自尊・承認の欲求	人に見られることで，頑張っていることやうまくいっていることを褒めてもらう
自己実現の欲求	大事にしている生きがいや夢の実現と関連づけて捉える

ここまでで8:50〜9:45
机、椅子の移動で数分
本格的なディスカッションは9:50から始まった

グループディスカッション

個人の事例
集団の事例

健康経営とは？

企業が従業員の健康に配慮することによって，経営面においても大きな成果が期待できるとの基盤に立って，健康管理を経営的視点から考え，戦略的に実践することを意味する

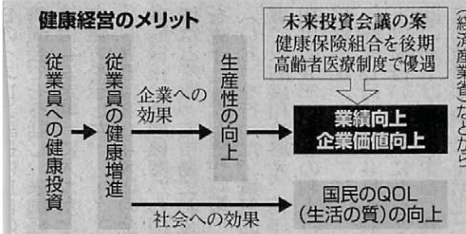
〜従業員の健康づくり〜

- ✔ 医療費の節減
- ✔ 生産性の向上
- ✔ 創造性の向上
- ✔ 企業イメージの向上
- ✔ リスクマネジメント

（健康経営研究会HP: http://kenkokeiei.jp/index.htmlより）

従業員の健康重視 企業に優遇策検討

政府方針 健保組合 負担軽減へ



企業の「健康経営」ガイドブック(経済産業省)などから

政府の成長戦略をつくる「未来投資会議」が14日開かれ、従業員の体調管理を重視する「健康経営」を実行する企業に対する優遇措置を作る方針が示された。生産性の向上や医療費の節約につながるというのが理由で、健康経営に取り組む企業の健康保険組合の負担を軽くするという。

この日の会議で、安倍晋三首相は「企業と健康保険組合が連携し、職場で取り組みを実践すれば、従業員が健康になり、会社が支払う医療費の低下につながる」と述べた。

大企業向けの健康保険組合には約2800万人、中小企業向けの協会けんぽには約3500万人が加入する。これらの人たちの健康管理を充実させることで、医療費増加の要因の一つである生活習慣病などの予防が期待できると考えた。

健康経営を心がける企業の健保組合は、後期高齢者医療制度に基づいて負担する「支援金」を安くすることで優遇。一方で、消極的な企業は負担を重くし、アメとムチを使い分ける。

さらに、健保組合ごとの従業員の健康状態や医療費を全国平均と比較し企業経営者らに通知し、取り組みを進めるよう求めていく。

この日の会議ではほかにも、医療費や介護費の効率化に向けた提案が相次いだ。塩崎恭久厚生労働相は、高齢者の自立を目指す介護の導入や遠隔診療の拡大などを挙げた。

介護では、自立につながるリハビリやケアを実践する事業所などに対する報酬を加算し、ホームページで公開。医療では、画像診断やゲノム医療に人工知能(AI)を活用。保険が適用される遠隔診療の対象も拡大し、重症化すると医療費が高くなる糖尿病などの患者が、遠くからでもかかりつけ医の指導を受けられるようにする。先進的な取り組みには、2018年度の医療と介護の同時改定で、適切な報酬をつけることも明言した。

ただ、実際に報酬の詳細を決めるのは中央社会保険医療協議会など。厳しい財政状況のもとで報酬を引き上げるためには、別の報酬の引き下げや新たな財源の確保が必要で、激しい議論になることが予想される。

(松浦祐子、水戸部六美)

朝日新聞 2017年4月15日朝刊より抜粋

らいふプラス

生活

職場の健康 ゲーム感覚で

仲間とチーム 運動量競い合う

怠け心抑制、社員交流にも

働く仲間でチームを組んでもらい、競い合いながら健康づくりに励む職場が目立つようになってきた。チームプレーをゲーム感覚で取り入れて活動を続ける動機づけにし、希薄になりがちな職場でのコミュニケーションにもつなげている。目標達成の「ご褒美」も意欲を誘う仕掛けだ。楽しみながら健康づくりに挑む職場を訪ねた。

獲得マイル競う

「ランダムで健康クイズが出て、正解するとその日のマイルが倍になることもある。その日が趣味の野球で駆け回った日曜日に当たるとガッツポーズが出ます」。三井化学本社(東京都港区)の一室。小林誠一さん(47)のパソコン画面には同社グループが展開する「ヘルシーマイレージ合戦」のサイトが映し出された。

スポーツを10分すると2マイル、1日に1万歩歩いて3マイル、「夜10時過ぎたら間食しない」など自分で決めた目標達成で1日1マイル、体重5%減で100マイル……。健康づくりの内容に応じて獲得するマイルで順位を競う「健康マイレージ」だ。

希望する社員がチームを組み、年2回それぞれ3カ月間の獲得マイルの平均値を争う。「ゲームの要素もあって楽しく長続きするように」(健康管理室長で統括産業医の土肥誠太郎さん=53)と不定期にマイルが増えるチャンスが訪れる仕掛けなども取り入れた。賞品も充実。自転車や音楽プレーヤーが抽選で、獲得マイルに応じて健康食品や運動器具などももらえる。

小林さんはスポーツ好きだが、海外出張も多い本社部長職に就き、地方勤務の頃と比べ運動量が減った。マイレージ合戦は社内ネットで知った。当初はチームを組む相手がいなかったが、健康管理室にほぼ同じ運動レベルの社員を引き合わせてもらった。

「他のメンバーとの交流はあまりないが、皆成績がすごいので意識はする。つい歩数を稼ごうと一駅前で降りて会社まで歩くこともある」。苦笑いする小林さんは成績画面に「マイル王」の称号が付くツワモノだが、メンバーではさらに上の「神」もいる。アスリート顔負けからマイペース組まで3部リーグ制なのでペースは人それぞれ。広報担当のチームで参加した浅利香里さん(26)の設定目標は「2フロア以内の移動はエレベーターを使わず階段で」と無理がない。「運動できない人も大丈夫だし、今回から新メンバーを勧誘すると特典があると聞いて周囲に声を掛けた。隣の部署との対抗戦で盛り上がります」。社内のアンケート調査でも「健康に役立つ」が8割超、「コミュニケーションに役立つ」が7割近くで、リピーターも多い。

三井化学のヘルシーマイレージ合戦ではフィットネス教室参加でもマイルが加算

健康マイレージは個人の健康管理を手助けするものだが、チーム戦はつい芽生える怠け心を抑える手段になる。

競争相手は国境も越える。「世界ランキングが3位から4位に落ちた。何とか挽回しよう」。プロのスポーツ選手の話ではない。バイオ試薬・機器販売大手のライフテクノロジーズジャパン(東京都港区)の「ウエルネスプロジェクト」の成績だ。

ライフテクノロジーズジャパンの羽田事業所(東京都大田区)は獲得賞金を使って運動器具を購入した

世界中に散らばる従業員がほぼ同じ土俵で競うこの健康増進プログラムは3年前に始まった。希望する5~11人でチームを結成し、米本社から送られる課題に挑む。

例えば今回6~7月は「シェイプアップライフチャレンジ」。毎週の歩数目標を自分で決め、その目標の高さと達成度を8週間競う。専用サイトでは300を超える参加チームや自分の順位が一目瞭然。最初設定した目標は週を追うごとに自動的に上がっていくので大変だが、チームメート同士で余った歩数を融通できる仕組みもある。

参加した福田浩正さん(34)は「何事も測る習慣が付くので体重管理に役立つ。ランキングが気になって仲間にもよく声を掛けます」。日本でプログラムを担当する竹内より子さん(57)は「世界中で競うのが楽しく、交流の機会にもなる。私も仲間に『歩数厳しいから助けて』とお願いしながら頑張っています」。

職場超え広がる

職場の枠を超えたチーム競争も盛んだ。神戸市が1日に募集を始めたのが「KOBE歩(ある)KING決定戦!」。同じ職場の4~5人でつくる60~75チームを募り、9月から半年間の1人当たり平均歩数を競う。毎日忙しいサラリーマン世代の生活習慣病対策にと呼びかけた。コベルコシステム(神戸市)の尾中宏司さん(37)は「他の職場の人と競うのは面白そうでぜひ参加したい。賞品が神戸マラソンの出場権だったらいいなあ」と興味津々だ。

チームで競い合う試みが「会社に強制される感じ。チーム戦だとなおストレス」(職場で健康づくりに取り組む千葉県の40歳代男性)となると意味がない。自分の体力や志向に合わせて楽しみながら取り組める仕掛けづくりが長続きのコツといえそうだ。

健康経営に企業も関心

健康づくりが職場で広がる背景には「従業員の生活習慣病や肥満などを予防できれば、医療費をはじめ様々なコストを抑えられる」(三井化学)という企業の発想がある。2008年には40~74歳の人を対象に「特定健診制度」がスタート。従業員の健康は企業価値の向上にもつながると「健康経営」を意識する企業が増えてきた。

東京大学政策ビジョン研究センターは「健康経営研究ユニット」を昨年設置した。医療経営にも詳しい尾形裕也特任教授は「健康経営は従業員一人一人が力を発揮できる環境を心身両面で整えること」と解説する。医療費削減に注目が集まりがちだが、それはコストの一部にすぎない。「健康づくりに組織全体で取り組めば生産性やブランド力なども高まり、広い意味でのコストや将来へのリスクを減らすことにつながる」と強調した。

社員の健康づくりにアメとムチ　企業、医療費抑制も狙い

西尾邦明、山本精作　2015年6月6日08時01分

「健康経営」の主な取り組み

社員の健康づくりを後押しする企業が増えている。きちんと運動した人に買い物で使えるポイントを与えたり、体を動かすイベントを開いたり。こうした「健康経営」には、高齢化で膨らむ医療費を抑える狙いもある。

ローソンの健康保険組合は6月、健康づくりに励む社員に、買い物に使えるポイントを出す仕組みを始めた。対象は社員ら約7千人。費用はローソン本社と健保組合が折半する。

健康診断結果をネットでチェックすると100ポイント。「階段を利用する」など健康につながる三つの宣言をすると、さらに100ポイント。ちゃんと宣言通り達成できたら、年間で最大1万ポイントまで与える。たまったポイントは、ローソンなどの対象店で原則1ポイント＝1円として使える。

これまでも体温計を景品とする企画をしていたが、2013年度の参加者はわずか65人。ポイントの新制度を始めたら、3日間で206人が参加した。

企画・制作 朝日新聞社広告局
第2部
いま、相続対策として注目を集め、多くのメリットがある
『家族信託』とは?
講師 芳屋 昌治 氏
一般社団法人 家族信託普及協会 代表理事
プロサーチ株式会社 代表取締役
朝日新聞資産活用セミナー2015
[PR]

「アメ」だけでなく「ムチ」もある。健康診断を受けなかった社員とその上司の賞与は減らす。健保組合理事長でもある宮崎純常務は「企業にとって社員は財産。健康づくりの取り組みは、優秀な人材の確保にもつながる」と話す。

タクシー大手の日本交通は、スマートフォンを使った健康指導の導入を検討している。ベンチャー企業フィンク（東京）のサービスで、身長や体重、病歴、生活習慣を入力し、毎日3食を撮影して送ると、管理栄養士から助言が届く。川鍋一朗社長は「運転手を健康にし、安全性をさらに高めたい」と話す。

この分野で先行するのがロート製薬だ。2002年度から毎年、全従業員を対象に体力測定をしている。握力や腹筋、垂直とびなど7項目で「体力年齢」もはじく。14年度の体力年齢平均は実際よりプラス1・9歳だが、前年度よりは0・5歳若くなった。ジュネジャ・レカ・ラジュ副社長は「病気は予防するのが当たり前、というところまで社員の意識を高めたい」と話している。

健康な社員が増えれば、企業の生産性が上がるだけでなく、医療費を減らす効果もある。

高齢化に伴って医療費は膨らみ、健保組合が企業に求める保険料負担も重くなっている。健康保険組合連合会によると、全国1403組合の15年度の平均保険料率は、前年度より0・16ポイント高い9・02%の見通し。初の9%台に乗る。

朝日新聞 2015年6月6日朝刊より抜粋

マチの健康ステーション
LAWSON

健康経営の重点項目を定め、過去5年の実績と目標値を公表

2016年度の事業計画人事方針に「働きやすく、働き甲斐のある環境づくり（健康促進）」を定め、経営トップによる「健康経営宣言」や従業員行動指針、就業規則などで健康の重要性を発信。

ICTを活用したポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチ

●生活習慣病

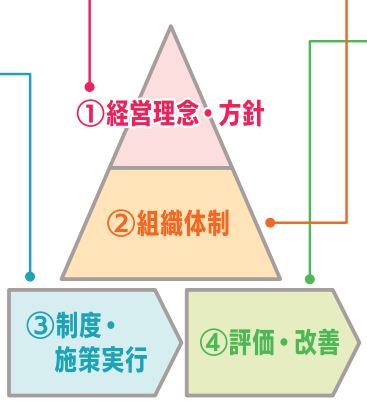
ポピュレーションアプローチとして2015年度に続き「ローソンヘルスケアポイント」を展開。ハイリスクアプローチとして重症化防止予防策を実施している。

●メンタルヘルス

「健康月間」を通じた健康意識の向上、スポーツ大会や部活動、ローソンオリジナル「マチ健体操」を活用したストレッチ体操などで気分転換とコミュニケーションの活性化を図る。

●糖尿病予防

BMI25以上の管理職を対象とした「ロカボチャレンジ」（自社開発した低糖質食品を取り入れた栄養士による食事指導）、糖尿病予備軍や血糖コントロール不良者を対象とした「宿泊型新保健指導」（1泊2日の合宿と6カ月間の電話による保健指導）などを実施。



CHOを、統括産業医と健保組合理事長が補佐する体制

CHOを中心に、統括産業医と健康保険組合理事長がCHO補佐となる事業主と健保の連携体制。人事本部内に専任部署を設置。

自社独自の取り組みが健康づくりの確かな成果に

「ローソンヘルスケアポイント」では、獲得ポイントが多い人ほど次年度健診結果が改善していることが、BMI・血圧・脂質・血糖の項目について確認できたほか、「ロカボチャレンジ」ではHbA1cは6.8%から5.8%に、BMIは33.2から30.2に改善、「宿泊型新保健指導」の参加者のBMI平均は28.3から26.6へ、HbA1c平均は7.0%から6.5%に改善。

TOTO

2016

行動指針、行動憲章、就業規則にも健康保持・増進の重要性を明示

グループ企業理念として「一人ひとりの個性を尊重し、いきいきとした職場を実現します」と明記し、従業員の行動指針や行動憲章においても従業員の健康保持・増進の重要性を明示し、イントラネット等に掲載。また、2015年度に就業規則の改定を行い、受診勧奨や保健指導に従い自らの健康増進を図ることとする、自己保健義務を明記した。

チーム対抗イベントなど健康づくりを楽しめる施策

●ウォーキングイベント

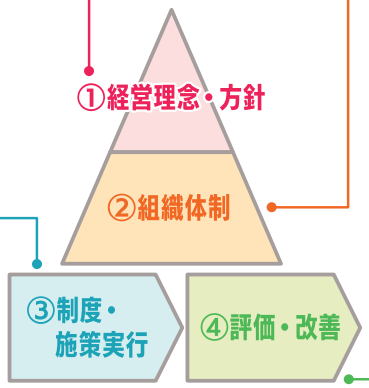
「一人では参加できない」「モチベーションがほしい」といった従業員の声を活かし、ウォーキングイベントではチームで歩数を競う仕組みに。

●意識改革・行動変容

昼休みに運動ができる環境を整える、イントラネットで健康づくりに関する情報を掲載するなど、従業員の健康意識と行動変容を促進する仕掛けを継続的に実施。

●メンタルヘルス不調対策

オリジナル睡眠DVDを作成し約100カ所の営業拠点を中心に配布。



ヘルスケアセンターを設置し各拠点の健康づくり推進を徹底

専任部署として人財本部ヘルスケアセンターを設置し、経営トップと確認した健康管理に対する方針の結果をイントラネット上で公開し、各拠点の推進方針として徹底。また、経営トップが参加する会議で健康に関するテーマを都度議論している。

ヘルスケアセンターのメンバー

生活習慣の改善に取り組む人が取り組み開始から3年で4%増

歩数イベント参加者においては、1日1時間以上身体活動を行う人が2015年度から2016年度に11%増え、運動習慣者比率も2012年度と比較し2016年度は全従業員で約1.5%増加。運動や食生活等の生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合が取り組み初年度の2013年度より2015年度は4%増加。

JAL JAPAN AIRLINES

2016

経営理念に基づいた健康経営方針「JAL Wellness2016」を制定

企業理念にある「社員の物心両面の幸福」の追求に基づき「JAL Wellness 2016」を制定し、従業員・会社・健保が一体となって健康づくりに取り組む姿勢を表明。「JAL Wellness 2016 MyBook」では経営トップから「社員の元気で世界一のエアラインをめざそう」「物心両面の幸福は社員の健康が大前提」「社員の健康は会社の財産」とメッセージを発信している。

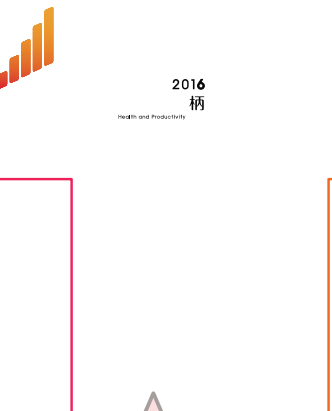
全国130人超のウエルネスリーダーが職場の健康づくりを推進

●参加型ブックレット

個人の健康意識の改革が必要との考え方から、参加型ブックレット「JAL Wellness 2016 My Book」を全グループ社員に配布。

●全国130人以上のウェルネスリーダー

日常的に職場で健康が話題になり、かつ、ニーズにあった活動を促進するため、全国130人を超えるウェルネスリーダーを任命。「階段のすゝめ」「昼寝のすゝめ」「本気のラジオ体操」のほか、タブレット端末を利用した客室乗務員のストレッチ動画配信なども実施。



経営トップのマネジメントのもと医療専門職・健保・労組などが連携

自社の健康課題を経営トップが把握し、専門の健康管理部門を設け、常勤の産業医・保健師・看護師・薬剤師・臨床心理士・トレーナーといった医療専門職を中心に、健康保険組合・労働組合等、さまざまな組織と連携した健康保持・増進活動を行っている。

意識改革が行動変容につながり運動が習慣化し喫煙率は低下

運動習慣者比率は2012年度19.6%から2015年度25.7%に上昇、喫煙率は2012年度19.4%から2015年度17.5%に減少。また、婦人科検診は、職場の声を反映し、職場での検診機会の増加や自己負担なしでの全額健保負担への改定などを行った結果、受診率は2.4倍に増加(2012年度→2015年度)。

出発前に専属トレーナーからストレッチ指導を受ける客室乗務員